المادة : علوم الحياة والأرض المستوى : الثالثة ثانوي إعدادي

سلسلة تمارين رقم (02) في درس التربية الغذائية

التمرين 1 :

1. أعط اسم :

الكاشف المستعمل للكشف عن وجود النشا : ....

الكاشف المستعمل للكشف عن وجود أملاح الكالسيوم : ....

الأمراض الناتجة عن نقص أو غياب غذاء بسيط أو عدة أغذية بسيطة في التغذية : ....

2. حدد من بين الاقتراحات التالية الاقتراحات الصحيحة ، وصحح الخاطئة منها :

- يركب الجسم جميع الأحماض الأمينية .

....

- الفيتامينات أغذية طاقية

....

- توفر البروتينات الحيوانية والنباتية للجسم نفس الأحماض الأمينية

....

- لجميع البروتينات نفس القيمة الغذائية

....

- العوز الفيتاميني مرض ناتج عن نذرة الأملاح المعدنية في التغذية

....

3. يتلون غذاء مركب تحت تأثير الماء اليودي ، ويترك على ورقة بيضاء بقعة شفافة لا تختفي عند التسخين . ماهي الأغذية البسيطة التي يحتوي عليها هذا الغذاء ؟ ....

4. أتمم الجدول التالي :

أغذية بسيطة	كواشف	نتائج
كليكوز		
	ماء يودي	
بروتيد		
	نترات الفضة	

التمرين 2 :

1. كتب على علبة بسكويتة المعلومات التالية :

ـ بسكوتة مصنوعة من 6 أصناف من الحبوب

ـ تركيب 100 كرام : البروتيدات 12g ، السكريات 66g ، الدهنيات 7g ، ألياف نباتية 8g

1.1 . أحسب الإمداد الطاقي الذي توفره 100g من البسكويتة .

2.1. يتكون فطور من 3 بسكويتات تزن كل واحدة منها 10g . ذهنت البسكويتات ب 30g من الزبدة . علما أن الإمداد الطاقي ل 100g من الزبدة هو 3230kj ، أحسب الإمداد الطاقي الذي يوفره هذا الفطور .

3.1. يقدر الإمداد الطاقي اليومي لمراهق بحوالي 9000kj . أحسب النسبة التي يغطيها هذا الفطور .

2. تناول مراهق خلال 24 ساعة الأغذية التالية :

200g من الحليب ، 50g من السكر ، 25g من المربى ، 500g من خبز القمح الطري ، 100gمن الطماطم ، 100g من لحم البقر ، 50g من الزيت ، 200g من الجزر ، 50g من الزيتون ، 200g من البرتقال ، 1l من الماء .

1.2. أحسب كميات الأغذية البسيطة التي توفرها هذه الكلتة .

2.2. أحسب القيمة الطاقية لهذه الكلتة .

2.3. ماهي كتلة البطاطس التي ينبغي استهلاكها للحصول على نفس الكمية من الطاقة ؟

التمرين 3 :

في بعض المجتمعات ، يكون نمو الرضيع عاديا حتى سن الفطام . وبعد الفطام ، وعندما تقتصر تغذيته على وجبات من دقيق الحبوب ، يتوقف النمو فجأة وقد تنخفض كتلته . وتبلغ وفيات الأطفال نتيجة سوء التغذية هاته نسبا هامة في هذه المجتمعات .

1. عرف الفاقة الغذائية

2. اعتمادا على معطيات النص . تعرف اسم الفاقة الغذائية التي تظهر عند هؤلاء الأطفال

3. لماذا يكون نمو الرضيع عاديا حتى سن الفطام

4. ماهو السبب الرئيسي في توقف النمو عند الرضيع بعد الفطام ؟

5. أي علاج تقترح للتغلب على هذه الفاقة الغذائية .

ذ : عبد الرحيم